



令和5年7・8月分学校給食予定献立表(小学校)



今月の食育目標

きそく正しい食生活をしよう(食べる力)

平南部学校給食共同調理場

日	曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
<p>今日はふた肉やだいすなど福島県産の食材(地場産物)を多く使った献立になっています。ぜひおいしく食べてください。</p>									
3	月	<p>ごはん 牛乳(乳) ぶた肉のキムチいため ご汁 ぶどうゼリー</p> <p>地場産物活用献立</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 だいす 油あげ とうふ とうにゆう みそ ぶた肉</p>	<p>にんじん 長ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ はくさい りんご にら ぶどう</p>	<p>ごはん じゃがいも ごま油 さとう</p> 	586 kcal	24.6 g	15.5 g	2.2 g
4	火	<p>むぎごはん 牛乳(乳) チキンなんばん ノンエッグタルタルソース みそけんちん汁 オレンジ</p> <p>地域の郷土料理献立 * 宮崎県延岡市 *</p> 	<p>牛乳(乳) とうふ だいす とうにゆう みそ とり肉</p>	<p>ごぼう にんじん だいこん こんにやく ほうれん草 長ねぎ 玉ねぎ オレンジ</p>	<p>ごはん おおむぎ こめ油 じゃがいも でんぷん さとう こんにやく</p>	645 kcal	24.8 g	23.8 g	2.0 g
5	水	<p>コッペパン(乳 麦) ブルーベリージャム 牛乳(乳) オムレツ(卵)・トマトソースかけ とり肉とやさいのコンソメ煮</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 たまご(卵) ベーコン</p> 	<p>にんじん だいこん セロリ 玉ねぎ マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト</p>	<p>パン(乳 麦) こめ油 じゃがいも でんぷん さとう 油 ブルーベリージャム</p>	575 kcal	25.9 g	16.8 g	2.3 g
6	木	<p>塩タンメン(ちゅうかソフトめん(麦)+塩タンメンスープ(麦)) 牛乳(乳) ひじきしゅうまい②(麦) すいか</p> <p>すいかは今がおいしい季節です。</p> 	<p>牛乳(乳) ぶた肉 だいす ほたてエキス とり肉 ひじき</p>	<p>にんにく しょうが にんじん 長ねぎ ほししいたけ もやし キャベツ にら とうもろこし 玉ねぎ はくさい すいか</p>	<p>ちゅうかソフトめん(麦) こめ油 小麦粉(麦) ごま油 ラード でんぷん さとう</p>	577 kcal	24.7 g	13.6 g	2.7 g
<p>7月7日は七夕です。七夕にちなんで、星形の食べものをたくさん使った献立にしました。どこにあるか探してみてくださいね。</p>									
7	金	<p>えだまめごはん 牛乳(乳) ほしのコロケ(麦)★ たなばた汁 たなばたゼリー</p> <p>季節の行事食献立 * 七夕 *</p> 	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ たら かんてん だいす ぶた肉</p>	<p>玉ねぎ オクラ ほうれん草 長ねぎ こんにやく にんじん ぶどう ほししいたけ ごぼう えだまめ</p>	<p>ごはん さとう 水あめ 油 小麦粉(麦) じゃがいも でんぷん パン粉(麦) こめ油</p>	646 kcal	25.3 g	19.6 g	2.2 g
10	月	<p>ごはん 牛乳(乳) とうふハンバーグ・おろしソースかけ ぶた汁 青のり小魚</p>	<p>牛乳(乳) ぶた肉 とうふ だいす とうにゆう おから とり肉 みそ 青のり にぼし</p>	<p>にんじん だいこん こんにやく 玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんにく</p>	<p>ごはん じゃがいも でんぷん さとう なたね油 こめ油</p> 	573 kcal	24.7 g	16.0 g	2.2 g
<p>いわき市では毎月7日を「魚食の日」と制定しました。給食でも「常磐もの」を取り入れていきます。今月は「かながしら」です。</p>									
11	火	<p>ごはん(主食) 牛乳(乳) かながしらのから揚げ①(主菜) いりどり わかめのみそ汁(汁物) 常磐もの JOBAN</p> <p>日本型食生活献立</p> 	<p>牛乳(乳) 油あげ とうふ だいす とうにゆう みそ とり肉 わかめ かながしら さつまあげ</p>	<p>玉ねぎ 長ねぎ ごぼう ほししいたけ にんじん こんにやく たけのこ さやいんげん</p>	<p>ごはん でんぷん こめ油 さとう</p> 	548 kcal	24.6 g	16.5 g	2.2 g
12	水	<p>ドッグパン(乳 麦) 牛乳(乳)・ココア ウインナー・チリソースかけ コーンクリームスープ(乳 麦)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 牛乳(乳) チーズ(乳) 大豆 ウインナー スキムミルク(乳) ぶた肉</p>	<p>にんじん 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草 にんにく しょうが 長ねぎ</p>	<p>パン(乳 麦) じゃがいも コーンスターチ 小麦粉(麦) さとう パーム油 油 でんぷん 生クリーム(乳) こめ油</p>	622 kcal	24.5 g	24.4 g	2.1 g
13	木	<p>ごはん やきのり 牛乳(乳) いわしのうめ煮 じゃがいものそぼろ煮 オレンジ</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 さつまあげ あつあげ いわし やきのり</p>	<p>にんじん 玉ねぎ さやいんげん うめ オレンジ</p> <p>ピーマンは今のおいしい季節の野菜です。</p>	<p>ごはん こめ油 じゃがいも さとう でんぷん</p>	623 kcal	28.0 g	14.2 g	2.3 g
14	金	<p>ごはん 牛乳(乳) チンジャオロースー はるさめととうふのスープ 牛乳プリン(乳)</p>	<p>牛乳(乳) とり肉 とうふ ぶた肉 オイスターソース れんにゆう(乳)</p>	<p>ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しょうが ほうれん草 にんにく たけのこ</p>	<p>ごはん でんぷん はるさめ ごま油 こめ油 さとう</p>	564 kcal	23.8 g	15.5 g	2.2 g



日 曜	こんだて名	体をつくる食品	体のちょうしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
18 火	よくかむ献立 なつやさいカレーライス(麦)×(げんまい入りごはん) 牛乳(乳) ささみかつ(麦)	牛乳(乳) ぶた肉 とうにゆうチーズ だいず とり肉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん なす スッキーニ さやいんげん かぼちゃ	ごはん げんまい こめ油 ルウ(麦) でんぷん さとう パーム油 ココア 米粉 小麦粉(麦) パン粉(麦)	643 kcal	23.3 g	21.3 g	2.1 g
19 水	食パン(乳 麦) 大豆チョコクリーム(乳) 牛乳(乳) とり肉のガーリックしょうゆやき ベーコンとじゃがいものスープ	牛乳(乳) ベーコン とり肉	にんじん 玉ねぎ こまつな にんにく	パン(乳 麦) じゃがいも さとう 大豆チョコクリーム(乳)	640 kcal	28.3 g	25.5 g	2.3 g
*給食回数12回 *平均栄養価 エネルギー：604kcal たんぱく質：25.2g 脂質：18.6g カルシウム：369mg 食塩：2.2g								

あつ 暑さに負けない!!
なつやす 夏休みの すごし方

朝食をとろう

朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。

早寝や早起きをしよう

夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。

冷たいものとりすぎに気をつけよう

冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。

栄養バランスのよい食事をとろう

主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。

★調理員募集★

一緒に給食をつくってみませんか?
☎22-7545
(学校支援課)まで

28 月	ごはん 牛乳(乳) ドライカレー とり肉とじゃがいものスープ 冷凍パイン	牛乳(乳) とり肉 ぶた肉 だいず	にんじん 玉ねぎ こまつな しょうが マッシュルーム パセリ パイナップル	ごはん じゃがいも こめ油 米粉 さとう	579 kcal	24.5 g	12.3 g	2.1 g
29 火	季節の行事食献立 * じゃんがら *	いわき市の夏の風物詩であるじゃんがら急仏踊りには、「益でば米の飯、おつけでばなす汁、十六ささげのよごしはどうだい」という歌詞があります。今日は、この歌詞にちなんで作ったじゃんがら給食です。十六ささげは、今ではあまり作られなくなった伝統野菜です。給食では代わりにさやいんげんを使い、黒ごまであえたごまよごしにしました。						
	地域の郷土料理献立 * いわき市 *	鰯はいわき市でも多く水揚げされる魚です。鰯を油で揚げ、しょうが醤油のたれにつけた「鰯の揚げびたし」はいわき市の郷土料理です。						
	日本型食生活献立	日本型食生活とは、ごはんなどの主食を中心に、主菜・副菜・汁物に加え、適度に牛乳・乳製品や果物が加わったバランスのよい食事です。健康によい食事の組み合わせをおぼえましょう。						
	ごはん(主食) 牛乳(乳) かつおの揚げびたし(主菜) いんげんのごまよごし(副菜) なす汁(汁物)	牛乳(乳) 油あげ だいず とうにゆう みそ かつお	玉ねぎ なす こねぎ しょうが 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん さやいんげん	ごはん じゃがいも でんぷん こめ油 さとう ねりごま ごま	585 kcal	26.4 g	15.6 g	2.1 g
30 水	バターロールパン(乳 麦) 牛乳(乳)・コーヒー ハンバーグ・シャリアピンソースかけ とり肉とやさいのトマト煮	牛乳(乳) とり肉 だいず ぶた肉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト さやいんげん トマト レモン	パン(乳 麦) さとう なたね油 マーガリン(乳) こめ油 じゃがいも でんぷん ラード	644 kcal	26.4 g	23.0 g	2.4 g
31 木	むぎごはん 牛乳(乳) にんじんメンチかつ(麦) しょうが入りやさいのみそ汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳(乳) とり肉 とうふ だいず とうにゆう みそ ぶた肉 かんてん	ごぼう にんじん だいこん こんにやく なめこ しょうが 長ねぎ こまつな 玉ねぎ いちご みかん	ごはん おおむぎ 小麦粉(麦) でんぷん さとう パン粉(麦) こめ油 水あめ	606 kcal	23.1 g	18.0 g	2.1 g
*給食回数4回 *平均栄養価 エネルギー：604kcal たんぱく質：25.1g 脂質：17.2g カルシウム：387mg 食塩：2.2g								

※いわき市の学校給食では、落花生・そばを含む食品は使用していません。また、アレルギー物質を含む献立・食品には、名前の後ろに()で記載しています。卵(卵) 牛乳(乳) 小麦(麦) えび(え) かに(か)

※海そう類は、海洋生物(小さなえび・かに)等が混入する可能性があります。

※はしは忘れずに持ち帰り、清潔なものを使いましょう。また、はしの長さが短すぎる児童が見られます。成長に伴い、はしの長さを見直しましょう。

*生活習慣病予防の観点から、めん類の汁を飲み干さないことをおすすめしています。